

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

## 桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



お弁当にも  
おすすめ!

## 牛肉のコロコロから揚げ



### 材 料 (2人分)

牛肉切り落とし…………… 200g  
片栗粉…………… 適量  
油…………… 適量

### 【A】

醤油…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ1  
おろしにんにく…………… 小さじ1  
(チューブにんにく)



### 作 り 方

- ① ビニール袋に牛肉と【A】を入れ軽くもみ込み、冷蔵庫に入れ味を染み込ませる。
- ② 15分経ったら①を袋から出し、1枚ずつ手のひらにのせて、ギュッと丸めたら両手で肉団子を作るように丸める。
- ③ お肉の形が整った②に、まんべんなく片栗粉をまぶす。  
※下ごしらえが面倒だったり残っているのがあれば「鶏のからあげの素」を使用してもOKです。
- ④ フライパンに底から2cmくらいの油をひき③を並べて火をつける。1分経ったらひっくり返し反対側も更に1分加熱する。その後、約4分軽くフライパンを振りながら、お肉をさい簀でコロコロ転がし揚げ焼きにする。全体に火が通ったら、油をぎり約1分余熱で仕上げしてから盛り付けて完成!